# POULET AU MIEL ET MOUTARDE

## Ingrédients :

- 4 Cuisses de poulet
- 40 g de Moutarde
- 40 g de Miel
- 1 c à s d’ huile d’olive
- 2 brins de romarin
- Sel, poivre

## Préparation :

1. Préchauffez le four à 175°.
2. Dans un bol, mélangez à l’aide d’un fouet la moutarde, le miel et l’huile d’olive. Ajoutez une pincée de sel
3. Disposez les morceaux de poulet dans un plat.
4. Nappez de la sauce. Ajoutez les brins de romarin. Salez et poivrez. Versez de l’eau dans le fond du plat, sur 1 cm
5. Enfournez durant 45 minutes.
6. Bon appétit !

---

# FLAN

**Ingrédients** :

- 1 Rouleau de pâte brisée
- 3 Oeufs
- 100 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 80 g de farine

- 1 litre de Lait
- 2 c à s de sucre roux
- Beurre

## Préparation :

1. Préchauffez le four th. 5 (150 °C).
2. Portez le lait à ébullition. Dans le même temps, battez les œufs entiers avec le sucre et le sucre vanillé puis ajoutez la farine
3. Versez le lait en filet dans le mélange œufs/sucre en mélangeant au fouet. Réservez.
4. Beurrez un moule à tarte à bords hauts, et chemisez-le de la pâte brisée.
5. Piquez le fond avec une fourchette puis versez la préparation à flan dedans, puis Enfournez pour 50 minutes. Si la pâte colore trop vite, recouvrez la tarte de papier aluminium
6. Quelques minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrez de sucre roux.
7. Sortez la tarte du four et laissez refroidir puis placez au frais pendant au moins une heure avant de servir.

---

# THON A LA TOMATE

800 g Thon(en 1 ou 2 rouelles)

– 3 Tomates

– 30 cl Coulis de tomates

– 2 Poivrons verts

– 1 Carotte

– 1 Oignon

– 2 gousses Ail

– 1 Bouquet garni

– 15 cl Vin blanc

– 3 cuillères à soupe Huile d’olive

– 2 pincées Sucre

– Sel

– Poivre

# Préparation

1.Ebouillantez les tomates, puis épluchez-les.

2.Coupez-les en deux, pressez-les pour les épépiner, puis hachez la chair assez grossièrement.

3.Rincez les poivrons verts et ôtez le pédoncule. Coupez-les en deux et retirez-en les graines et les filaments. Détaillez les poivrons en lamelles.

4. Epluchez l’oignon et la carotte et coupez-les en rondelles. Faites chauffer l’huile d’olive dans une cocotte. Dès qu’elle est chaude, mettez l’oignon et les poivrons à revenir.

5.Laissez cuire de 3 à 4 min, en mélangeant bien, puis ajoutez les tomates, la carotte et le vin blanc.

6.Dès l’ébullition, versez le coulis de tomates.

7.Ajoutez le sucre, le bouquet garni et l’ail épluché et

écrasé. Salez et poivrez.

8.Laissez mijoter à demi couvert pendant 15 min.

9.Rincez alors la (ou les) rouelle(s) de thon et épongez-la (les) à l’aide d’un papier absorbant.

10.Placez le thon dans la cocotte et laissez cuire à petit feu de 20 à 25 min selon l’épaisseur du poisson.

11.Au moment de servir, retirez le bouquet garni de la sauce. Servez bien chaud dans un grand plat de service. Décorez avec quelques feuilles de laurier.

---

# CHOUX A LA CRÈME PÂTISSIÈRE

- 125g de liquide ( moitié lait moitié eau ),
- 50g de beurre,
- 75g de farine,
- 2à3g de sel,
- 2 œufs,
- un œuf battu pour la dorure.

## CREME PATISSIERE :

- 250g de lait,
- 2 jaunes d’œufs,
- 50g de sucre semoule.
- 20g ( maïzenafarine),
- 1/2 gousse de vanille ouverte,
- 50g de beurre.

## CREME CHANTILLY :

- 300g de crème fraiche ( moitié épaisse moitié liquide ).

# Préparation :

1. **PATE A CHOUX :**
   Dans une casserole – mettre le liquide -le beurre – le sel- lorsque le beurre est fondu au premier bouillon- retirer du feu – mélanger vivement la farine – remettre sur le feu 4 ou 6 secondes en remuant – puis ajouter progressivement les oeufs hors du feu – si la pâte est un peu ferme (petits oeufs ) ajouter une petite partie de celui réservé pour la dorure.
2. Dresser à l'aide d'une poche et douille unie ( 11mm) de diamètre des choux en forme d'une grosse 1/2 pêche – espacés les uns des autres sur une plaque – recouvrir la surface de chaque pièce d'oeuf battu ( dorure) avec un pinceau -appuyer sur chaque chou pour les aplatir légérement avec le dos d'une fourchette – – recommencer dans l'autre sens formant ainsi un quadrillage.
3. Mettre dans un four à 200° – porte légérement ouverte jusqu'à coloration – 20 minutes environ les cotés doivent être colorés et assez secs pour ne pas s'affaisser.
4. **CREME PATISSIERE :**
5. Dans un récipient – mélanger au fouet les jaunes avec le sucre – et le mélange farine -maïzena -verser sur cette préparation la totalité du lait bouillant vanillé – remettre l'ensemble dans la casserole à bouillir pendant 2 minutes sans cesser de remuer- retirer du feu – mettre le beurre – une fois que celui ci est incorporé – étaler la crème dans un plat – recouvrir d'un film jusqu'à refroidissement.
6. **CREME CHANTILLY :**
   Monter la crème avec le sucre et le parfum jusqu'à épaississement – une fois montée la réserver au réfrigérateur.- redonner un coup de fouet avant son emploi.
7. **MONTAGE :**
   Avec le ciseau – découper un chapeau dans la partie

centrale du chou de 3 ou 4 cm de diamètre – garnir l’intérieur par le trou de crème pâtissière – dresser en hauteur en spirale de crème chantilly – poser le chapeau saupoudré de sucre glace.

---

# Le pouvoir du Vinaigre blanc 2

## Voici quelques astuces :

## DESODORISER LE SIPHON

Mettez un verre de vinaigre blanc dans votre siphon puis faites couler de l’eau froide.

## DEBOUCHER LES CANALISATIONS

Versez un verre de bicarbonate de soude dans votre canalisation, puis versez y un verre de vinaigre blanc. Les deux produits vont mousser en se mélangeant et nettoyer ainsi votre canalisation. Laissez agir pendant quelques minutes, puis rincez à l’eau chaude pendant plusieurs minutes.

## DESINFECTER ET NETTOYER LES PLANCHES À DÉCOUPER

Frottez la simplement avec une éponge imprégnée de vinaigre blanc. Si votre planche à découper est fortement marquée, vous pouvez aussi la laisser tremper directement dans du vinaigre blanc pendant 5 à 10 minutes.

## DEGRAISSER

Pour vos plats très sales et très gras vous pouvez ajouter à dans votre lave-vaisselle une petite cuillère de vinaigre blanc.

Imprégnez un chiffon de vinaigre blanc pour enlever la graisse qui s’est déposée sur les murs, les dessus de frigos ou d’étagère.

## DETARTRER

Versez un verre de vinaigre blanc dans votre cafetière, complétez avec de l’eau et mettez en route votre cafetière (sans café dans le filtre). Pour le rinçage de votre cafetière, faites tourner deux cycles avec de l’eau uniquement. Procédez de même pour un bouilloire.

## NETTOYER MICRO-ONDES

Placez un bol au milieu de votre micro-onde rempli au 2/3 d’eau et 1/3 de vinaigre blanc. Faites tourner votre micro-onde à pleine puisssance pendant 4 à 5 minutes pour que la vapeur du mélange se répandent partout dans votre micro-onde, Retirez le bol et passez un coup d’éponge.

## NETTOYER LES VITRES

Mélanger 1 dose de vinaigre avec 5 doses d’eau et vous obtiendrez un produit nettoyant pour les vitres des plus efficaces.

## DETACHER

Mélangez 1 dose de vinaigre pour 3 doses d’eau. Mouillez en un chiffon, et tamponnez la tâche plusieurs fois.

Mettez un peu de vinaigre blanc sur votre tache de fruit, confiture, moutarde ou café et lavez normalement.

# NETTOYER

Versez un demi verre de vinaigre blanc dans un seau d’eau et nettoyez votre sol avec cette solution.

Mettez un cuillère à soupe de vinaigre blanc dans une bouteille spray et complétez avec de l’eau. N’oubliez pas que le vinaigre blanc est un parfait désinfectant.

Humidifiez du sopalin avec du vinaigre blanc, et enroulez ce sopalin autour de vos robinets des éléments en inox: ils ressortiront détartrés et désinfectés.

Enlève les tâches de vêtements ( voir les pouvoirs du vinaigre 1):

# UNE POUDRE À RÉCURER

Mélangez deux cuillères à soupe de vinaigre blanc à deux cuillères à soupe de Bicarbonate de soude.

# PRÉVENIR LES MOISISSURES

En frottant les parois de votre douche et de votre salle de bain avec une éponge imbibée d’eau et de vinaigre blanc, vous nettoierez vos murs d’une part mais empêcherez aussi aux moisissures de revenir.

## DÉBOUCHER LES POMMEAUX DE DOUCHE

Les dépôts de calcaires peuvent obstruer la pomme de douche. Mettez la dans un pot et couvrez la complètement de vinaigre blanc. Laissez agir au moins 6 heures, puis rincez.

## ENLEVER LA ROUILLE

Faites tremper vos objets rouillez dans du vinaigre blanc (non dilué).

## ENLEVER LES RÉSIDUS DE COLLE ET AUTOCOLLANTS

Mouillez les résidus de vinaigre blanc puis nettoyer avec un chiffon mouillé, la colle partira toute seule.

## FAIRE BRILLER LE CUIR

Mettez un peu de vinaigre sur un chiffon, puis frottez votre cuir, ensuite à l’aide d’un chiffon propre essuyez.

## NETTOYER LES LUNETTES

Placez une goutte de vinaigre sur le verre et frottez avec un coton.

---

# Le pouvoir du vinaigre blanc 1

### 1. Assouplit le linge

Le vinaigre remplace parfaitement les adoucissants chimiques. Pour garder vos serviettes douces, ajoutez 250 ml de vinaigre blanc dans le bac de rinçage de votre machine.

Les tissus resteront doux et moelleux comme lorsque vous les avez achetés. En plus, ça les empêche de boulocher.

## 2. Désinfecte les vêtements

Le vinaigre blanc est aussi un excellent désinfectant. Pourquoi ? Car il tue les bactéries et les germes sur tous vos vêtements.

Il suffit d’ajouter environ 250 à 400 ml de vinaigre à votre lessive.

## 3. Évite aux vêtements de déteindre

laver le linge avec du vinaigre blanc pour fixer les couleurs

Préservez les couleurs de vos vêtements en ajoutant 250 ml de vinaigre dans la machine. Mettez-le au début du cycle de lavage pour qu’il protège les couleurs et les fixe.

Si vous avez un doute sur un vêtement neuf, trempez-le tout seul dans un mélange d’eau et de vinaigre blanc avant de le laver avec les autres. Parfait pour les jeans.

## 4. Ravive le blanc

laver linge blanc avec vinaigre. Les vêtements blancs peuvent progressivement devenir grisâtres avec le temps. C’est à cause des résidus de détergent et des taches qui ne partent qu’en surface. éviter que cela ne se produise, ajoutez 250 à 500 ml de vinaigre blanc pendant le lavage. Faites cela régulièrement pour garder le blanc éclatant.

Si vous voulez vraiment blanchir des vêtements très sales, trempez-les dans 1,5 litre d’eau et 500 ml de vinaigre blanc pendant la nuit avant de les laver. Découvrez l’astuce ici.

## 5. Désodorise les vêtements de sport

Ajoutez 250 à 500 ml de vinaigre lors du lavage des vêtements de sport pour enlever l’odeur.
Vous pouvez aussi pré-tremper votre équipement dans du vinaigre blanc pour augmenter l’efficacité. Découvrez l’astuce ici.

## 6. Enlève les taches sur les vêtements

Vaporisez du vinaigre sur les taches récentes et laissez imbiber quelques minutes. Mettez ensuite les vêtements dans le lave-linge.

Pour que ça soit encore plus efficace, vous pouvez ajouter du citron au vinaigre blanc.

Pour les taches plus anciennes, pulvérisez plus de vinaigre blanc et épongez avec une éponge propre ou un chiffon.
Une fois que la tache semble désincrustée et diminuée, faites un lavage classique dans la machine. Découvrez l’astuce ici.

## 7. Nettoie la machine à laver

Saviez-vous que les machines à laver doivent aussi être nettoyées ? L’idéal pour éviter que les mauvaises odeurs et les moisissures se développent est de la nettoyer 1 fois par mois.

Ce nettoyage permet de désinfecter l’intérieur de votre machine et aussi d’enlever le calcaire et les résidus de détergent.

Pour cela, rien de plus simple ! Il suffit de mettre 1,5 litre de vinaigre dans un cycle de lavage à vide.

---

# GRATIN DE CRABE AUX NOIX DE ST JACQUES

## Ingrédients :

- 2 échalotes,
- 20 g de beurre,
- 2 boîtes de crabe
- 12 noix de saint jacques
- 2 tomates,
- persil,
- 10 cl de vin de blanc sec,
- sel et poivre,
- une pincée d’herbes de Provence,
- whisky,
- 1 petit pot de crème fraîche,
- 100 g de gruyère râpé,
- chapelure.

## Préparation :

1. Faire légèrement dorer 2 échalotes dans du beurre.
2. Ajouter le crabe et noix de saint-jacques,
3. Laisser mijoter quelques minutes.
4. Faire un coulis avec 2 tomates coupées en petits morceaux, persil, 1/2 verre de blanc sec, sel, poivre et une pincée d’herbes de Provence.
5. Arroser à la préparation crabe et noix de saint-jacques avec le whisky
6. Flamber.
7. Ajouter un peu de crème fraîche et mélanger
8. Mettre dans un plat au four, parsemé de 100 g de gruyère râpé et une poignée de chapelure, 15 à 20 minutes
9. Servir très chaud.

# BOULES DE COCO AU LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ

## Ingrédients :

- 1 boîte de lait concentré sucré Nestlé
- 500g de noix de coco séchée
- Caissettes (facultatif)

## Préparation :

1. Réservez une assiette de coco pour l’enrobage. Verser le lait concentré dans un saladier
2. Ajouter la noix de coco et mélanger jusqu’à l’obtention d’un mélange épais et facile à façonner.
3. Former des boulettes de la taille d’une noix, les placer dans l’assiette de coco pour les enrober
4. Mettre dans les caissettes (facultatif)
5. Garder au frais dans un récipient bien fermée.

---

# SAUCE CRÈME CHAMPIGNONS ET CREVETTES

## Ingrédients :

- 500 g de crevettes, décortiquées, avec ou sans queues, fraîches ou surgelées
- 250 g de champignons (champignons de Paris et/ou cèpes et/ou morille, …)
- 2 cuillerées à soupe de beurre (ou d'huile d'olive)
- 1 échalote, épluchée et hachée finement
- 2 gousses d'ail, épluchées et hachées
- 125 ml de bouillon de légumes ou de poulet (ou reconstitué avec de l'eau et un peu de bouillon en poudre)
- 250 ml de crème liquide
- 50 g à 100 g de parmesan râpé (ou autre fromage de votre choix, gruyère, cheddar, …)
- 1 cuillerée à soupe de mélange d'herbes italiennes ou herbes de Provence (ou des herbes fraîches selon votre goût : persil, coriandre, …)
- ½ cuillerée à café de paprika
- Sel, poivre du moulin selon votre goût

## Préparation :

1. Préparez vos ingrédients :
   Rincez rapidement ou essuyez vos champignons. Coupez-les en tranches.
2. Epluchez et émincez finement l'échalote et les gousses d'ail
3. Râpez votre parmesan si ce n'est pas déjà fait.
4. Hachez vos herbes aromatiques si vous utilisez des herbes fraîches.
5. Préparez vos crevettes en sauce :
   Dans une grande poêle ou casserole, faites chauffer le beurre ou l'huile d'olive, ensuite Faites-y revenir l'échalote et l'ail sans les brûler.
6. Ajoutez les crevettes et faites les sauter rapidement, 1 minute de chaque côté. Saupoudrez avec les épices et les

herbes. Mélangez.
7. Retirez les crevettes et réservez-les dans une assiette.
8. Mettez les champignons dans la poêle et faites-les sauter en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils rendent leur jus et qu'ils soient légèrement dorés. Mais si vous utilisez des champignons en boîte, cette étape n'est pas nécessaire
9. Remettez les crevettes dans la poêle, versez le bouillon, la crème et le parmesan. Poivrez et salez selon votre goût (moi je ne sale pas, n'oubliez pas que le bouillon et le fromage sont salés).
10. Portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à feu entre moyen et doux pendant quelques minutes, pour avoir une sauce épaisse. Vous saurez que c'est prêt quand la sauce nappe le dos de votre cuillère. N'oubliez pas que la sauce va s'épaissir davantage en refroidissant.
11. Servez aussitôt. Bonne dégustation!

---

# GÂTEAU AUX POMMES ET MIEL

## Ingrédients (pour 6 personnes)

### Pour la garniture aux pommes :

- 6 pommes
- 60 g de beurre
- 12 cl de miel
- 10 cl de cidre

### Pour le gâteau :

- 200 g de farine

- 1 sachet de levure chimique
- 150 g de beurre demi-sel ramolli + 20 g pour le moule
- 150 g de sucre
- 2 œufs
- 1 gousse de vanille
- 15 cl de lait

## Préparation :

1. Pelez et coupez les pommes en quartiers, retirez-en les cœurs et les pépins. Dans une poêle, faites fondre le beurre et mettez-y les pommes à dorer. Ajoutez le miel et le cidre, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les pommes soient bien caramélisées. Réservez.
2. Le gâteau : Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une jatte, fouettez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez les œufs et les graines de la gousse de vanille, continuez à fouetter 5 minutes. Incorporez la farine et la levure tamisées ensemble, puis le lait. Beurrez un moule de 20 cm de diamètre. Disposez les pommes dans le fond. Versez la pâte sur la garniture.
3. Mettez le moule sur une plaque et enfournez pour 40 minutes de cuisson. Laissez tiédir le gâteau à la sortie du four avant de le démouler sur un plat.